

# Pescado Picante al Horno II

Sirve: 4 porciones

## Ingredientes

**1 libra** filetes de bacalao, fresco o previamente congelado.  
Puede utilizar otro pez de carne blanca si lo desea

Aceite en aerosol

**1/4 taza** cebolla picada

**1/4 taza** pimiento verde picado

**1 lata** tomates picados (8 onzas)

**1/4 cucharadita** oregano

## Preparación

1. Caliente el horno a 350°F. Engrase un molde con aceite o con el aceite en aerosol.
2. Corte el pescado en 4 piezas y coloque en el molde.
3. Encima, coloque las cebollas, pimientos, tomates y especias. Hornee durante 20 minutos o hasta que la carne esté suave y se deshaga con un tenedor.

## Notas

Montana State University Extension Service, Montana Extension Nutrition Education Program Website Recipes

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>110</b>
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	50 mg
<b>Sodio</b>	<b>190 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>4 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>21 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible